

# Contra el estrés... CUIDA TUS PENSAMIENTOS

En casi todos los momentos de nuestra vida consciente estamos en conversación con nosotros mismos; es nuestro lenguaje interno del pensamiento y da lugar a las frases con que describimos e interpretamos el mundo. Si este lenguaje y diálogo con nosotros mismos es preciso y se ajusta a la realidad, no es fuente de problemas; si es absurdo y no es exacto con respecto a lo real puede producir estrés y otros trastornos emocionales



## EJEMPLOS DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

*“No puedo soportar estar sólo”*



Ninguna persona físicamente sana ha muerto nunca por el mero hecho de estar sola. Estar solo puede resultar incómodo, no deseable y frustrante, pero puede soportarse y debe sobrellevarse.

*“Siempre hago el trabajo peor”*



¿El 100% de la jornada estás haciendo un trabajo duro? ¿No te gusta nada de lo que haces? A veces o con frecuencia no te gusta lo que haces pero no siempre.

1. Escribe qué ha pasado, cómo es la realidad
2. Escribe tu lenguaje interior, tu pensamiento
3. Discute y varía este pensamiento: Elige una idea irracional
  - Qué evidencias hay de que eso sea cierto
  - Qué evidencias hay de que sea falsa
  - Qué es lo peor que puede pasar
  - Qué cosas buenas pueden pasar
4. Sustituye el lenguaje interior por otro: modifica el pensamiento

## PARA MODIFICAR LAS DISTORSIONES

**El 70% del pensamiento que nos preocupa son cosas que ya nos han pasado o que no van a llegar a pasar**

